

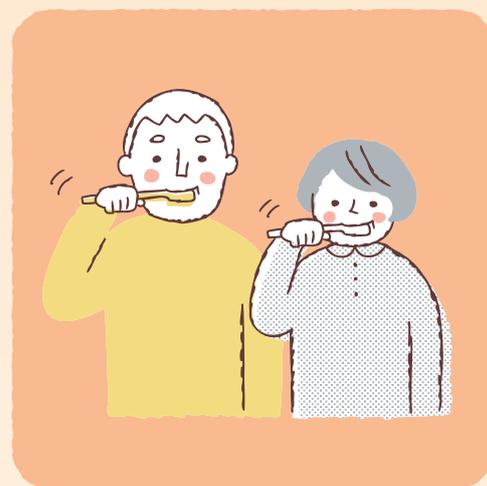
松戸市健康促进计划 健康松戸 21IV



以市民为主体！

自主参与、社区共助、

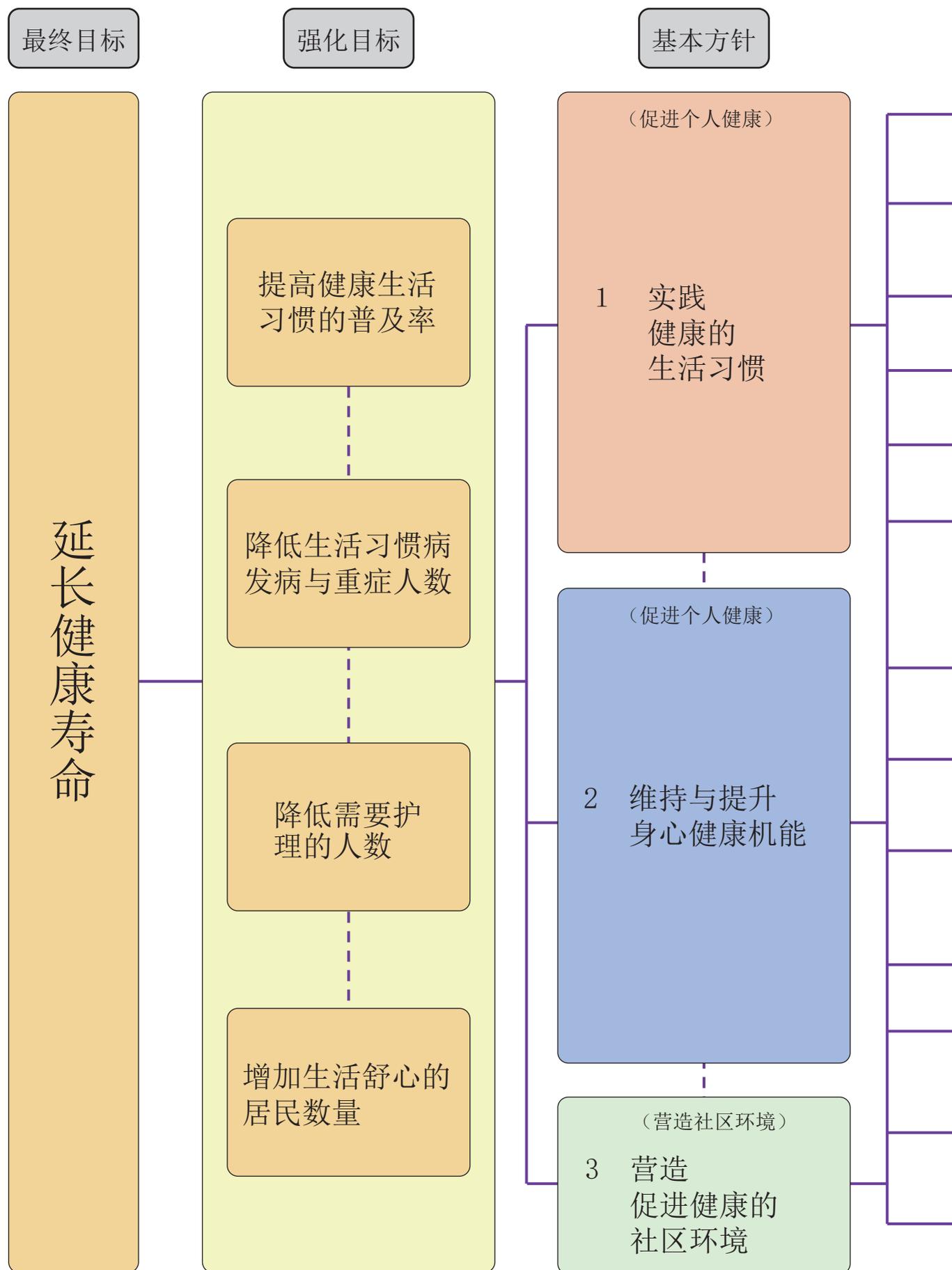
人人享有健康与心灵富足的宜居城市“MATSUDO”



2025年3月
松戸市



健康松户21IV体系图



行动领域（方向性）

工作目标

1-(1) 推广健康饮食习惯

● 提高均衡饮食习惯的普及率

1-(2) 推广个人运动习惯

● 加强身体活动量
● 提高运动习惯的普及率
● 提高运动功能障碍综合症预防措施的普及率

1-(3) 推行科学睡眠休养

● 增加通过睡眠确保休养的居民数量
● 增加确保适当睡眠时间的居民数量

1-(4) 预防酒精导致的健康损害

● 降低大量饮酒者人数

1-(5) 强化远离吸烟危害的措施

● 减少吸烟者人数
● 减少受二手烟危害的机会

1-(6) 强化牙齿与口腔健康建设

● 增加维护与提升口腔机能的居民数量

生活习惯病的发病预防·重症预防

重点措施

2-(1) 强化特定健康检查与特定保健指导等

● 提高特定健康检查的就诊率
● 提高特定保健指导的实施率
● 提高后期高龄者健康检查的就诊率

重点措施

2-(2) 强化癌症筛查

● 提高癌症筛查的就诊率

重点措施

2-(3) 糖尿病的发病预防与重症预防

● 减少糖尿病未治疗与中断治疗的患者数

重点措施

2-(4) 强化预防高龄衰弱

● 增加预防高龄衰弱的人数

2-(5) 加强维护身心健康

● 提高个人缓解压力方法的普及率
● 增加针对烦恼和压力拥有相关咨询途径的人数

3-(1) 加强健康维护网

● 加强企业与各种团体开展健康促进活动
● 加强市政府各部门间的健康促进合作

3-(2) 创造参与健康建设的机遇

● 优化健康信息获取渠道
● 丰富健康建设启示性活动和项目

最终目标

延长健康寿命

* 平均独立生活期间（日常生活中不需要他人护理，可以独立生活的平均期间）定义为健康寿命，将其延长视为目标。

评估指标	当前值	目标值
65岁平均独立生活期间	65岁平均独立生活期间 男性82.83岁 女性85.91岁 (65岁平均预期寿命 男性84.56岁 女性89.60岁)	65岁平均独立生活期间的增长量超过65岁平均预期寿命的增长量

强化目标

提高健康生活习惯的普及率

评估指标	当前值	目标值
实践健康生活习惯的6个工作领域（营养·饮食生活、身体活动·运动、休养·睡眠、饮酒、吸烟、牙齿·口腔健康）评估指标的达成率	—	左侧记载18项指标中有半数以上为达成目标
适宜体重：20～60岁男性肥胖者（BMI25.0以上）比例	32.8%	30.0%
适宜体重：40～60岁女性肥胖者（BMI25.0以上）比例	16.4%	15.0%
适宜体重：20～30岁女性消瘦（BMI18.5未滿）者比例	15.8%	15.0%
适宜体重：高龄者低营养倾向（BMI20.0以下）者比例	17.9%	13.0%

强化目标

降低生活习惯病发病与重症人数

评估指标	当前值	目标值
HbA1c 在 5.6%以上人群比例（国保）	80.5%	72.0%
HbA1c 在 8.0%以上人群比例（国保）	1.8%	1.4%
收缩期血压在 130mmHg 以上人群比例（国保）	48.5%	44.0%
新增人工透析患者数（国保）	21人	15人
癌症年龄标准化死亡率（每10万人口）	273.7	少于当前值

强化目标

降低需要护理的人数

评估指标	当前值	目标值
因关节病患者、跌倒骨折被认定为需要护理的新增者比例	23.7%	21.0%
低营养高风险人群比例（后期高龄者健康检查就诊者）	0.96%	0.85%
口腔健康高风险人群比例（后期高龄者健康检查就诊者）	3.5%	2.4%
身体衰弱高风险人群比例（后期高龄者健康检查就诊者）	5.6%	4.6%

强化目标

增加生活舒心的居民数量

评估指标	当前值	目标值
受心理问题困扰的人群比例	16.0%	14.0%

基本方针 1

实践健康的生活习惯

为了让市民对健康的生活习惯（饮食习惯、运动、休养、饮酒、吸烟、牙齿与口腔）拥有正确认识，通过回顾各自的生活，确保拥有健康的生活习惯而开展相关工作。

基本方针2

维持与提升身心生活机能

为了预防生活习惯病（癌症、心血管疾病、糖尿病、COPD(慢性阻塞性肺疾病)）的发病与重症化，通过体检与癌症筛查，强化对疾病的早期发现和早期治疗。

并且为了帮助市民维持独立生活的能力，同样强化衰弱（虚弱）与认知症预防和身心健康。

作为本项计划的重点工作，列举出「体检」、「预防糖尿病」、「预防衰弱」等等，并以预防糖尿病以及预防衰弱为重点，对糖尿病以外的生活习惯病也要做到一定的强化。

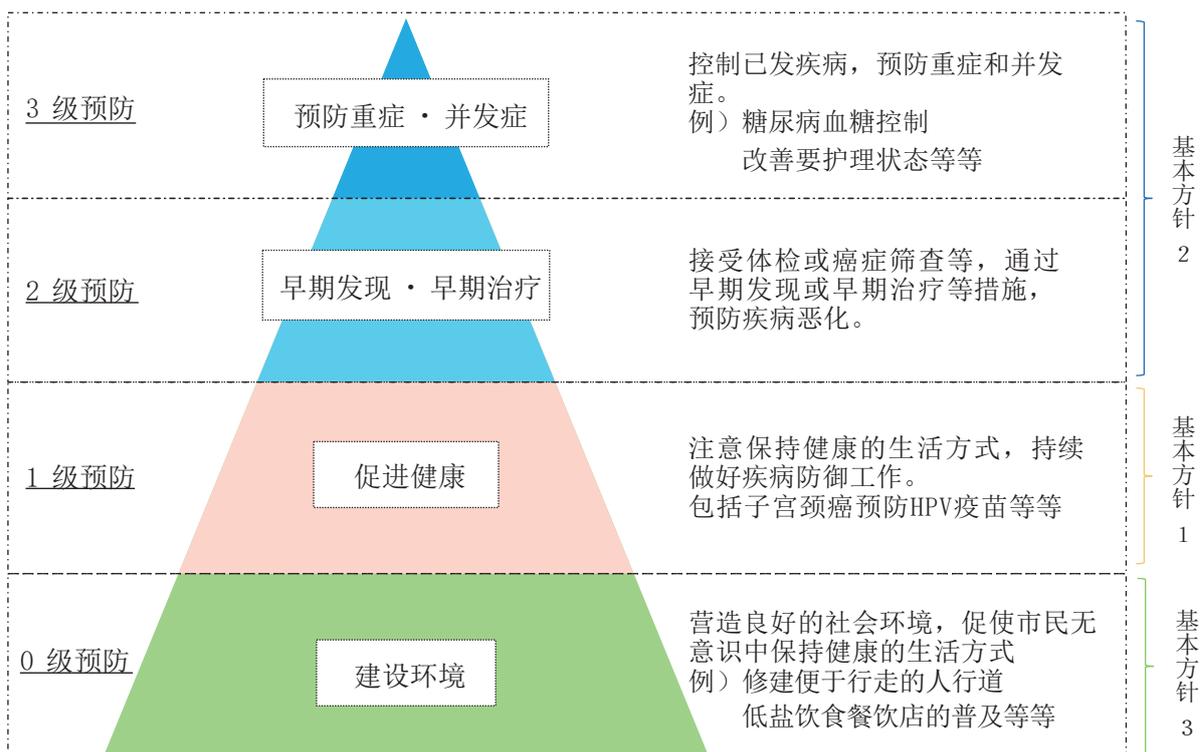
基本方针3

营造促进健康的社区环境

除了对个人的习惯与健康进行改善，还要致力于提升社会环境质量。

我们将加强多方主体间的合作并推广环境建设，使市民更加容易获取促进健康的相关信息与机会，从而构建出全社会共同支持促进市民健康的理想体系。

基本方针兼容 0 级预防 ~ 3 级预防的 4 个流程。



1-(1) 推广健康饮食习惯

市民行为目标

保持饮食营养均衡!

成长期	青壮年期	高龄期
一日三餐、按时进食	根据个人情况决定适宜食量	
每天吃早餐	每餐不可缺少副菜(蔬菜)	每餐不可缺少主菜(蛋白质)

松户市政举措

- ①为实现膳食均衡,开展普及宣传活动
- ②与相关机构和团体协作,营造有利于实现健康饮食习惯的适宜环境



行动指标

- 1天吃2次以上含主食·主菜·副菜的膳食的人口比例 36.0% ➔ 50.0%
- 蔬菜摄取量平均值 308g ➔ 350g
- 基本每天吃早餐的人口比例
 - ①20~40岁男性 61.5% ➔ 80.0%
 - ②20~40岁女性 70.9% ➔ 80.0%

1-(2) 推广个人运动习惯

市民行为目标

选择适合自己的锻炼身体的方法!

成长期	青壮年期	高龄期
玩体育游戏	避免久坐,增加体育锻炼的机会	根据自己的健康状态参加体育锻炼
找到能长期坚持的运动,养成爱运动的好习惯	日常生活中注意每天行走的步数	多创造外出或社交的机会
	将体育运动当成日常习惯	

松户市政举措

- ①关于体育运动的功效、如何融入到日常生活中的方法,开展普及宣传活动
- ②营造有利于养成运动习惯的适宜环境
- ③进一步提高对运动功能障碍综合症的认知度



行动指标

- 主动运动的人口比例 60.5% ➔ 72.0%
- 有运动习惯的人口比例 无当前值 ➔ 46.0%
- 了解运动功能障碍综合症的人口比例 40.9% ➔ 80.0%
- 1天的平均步数 无当前指 ➔ 7,100步
- 骨质疏松症筛检就诊率 5.6% ➔ 13.5%

1-(5) 强化远离吸烟危害的措施

市民行为目标

远离烟草风险！ 消除非自愿被动吸烟！

成长期	青壮年期	高龄期
了解吸烟危害	吸烟者要戒烟	
杜绝吸烟	防止被动吸烟	利用禁烟·分烟设施
	妊娠期间禁烟	

松户市政举措

- ①帮助他人戒烟
- ②扩大不吸烟群体的比例
- ③强化防止被动吸烟的各项举措



行动指标

- 吸烟率 12.0% ➔ 8.0% (男性:20.7% ➔ 13.0%、女性:5.3% ➔ 4.0%)
- 孕妇吸烟率 0.8% ➔ 0%
- 被动吸烟人口比例 36.9% ➔ 15.0%

1-(6) 强化牙齿与口腔健康建设

市民行为目标

保持口腔健康！

成长期	青壮年期	高龄期
实施涂布氟化物·氟化物漱口	使用含氟牙膏	
家长帮孩子进行最后的清洁	掌握正确的刷牙方法	配合使用牙间刷或牙线，采用正确方法刷牙
		选择适合自己口腔状况的刷牙方法
定期接受口腔检查		
养成细嚼慢咽的进食习惯	掌握口腔衰弱相关知识	掌握口腔衰弱相关知识，坚持做口腔操

松户市政举措

- ①预防蛀牙和牙周病
- ②推广定期进行口腔检查
- ③提高能咀嚼任何食物的群体比例



行动指标

- 12岁无蛀牙人口比例 78.1% ➔ 93.0%
- 40岁以上患有牙周炎人口比例 62.2% ➔ 40.0%
- 过去1年里接受过口腔检查的人口比例 50.8% ➔ 65.0%
- 50岁以上咀嚼功能良好人口比例 88.6% ➔ 90.0%



2-(1) 强化特定健康检查与特定保健指导等

重点工作

市民行为目标

通过接受体检确认自己的健康状况！

成长期	青壮年期	高龄期
参加婴幼儿以及学校体检	每年接受一次定期体检	
	体检结果有异常时要尽早采取措施	

松户市政举措

- ①开展体检重要性相关普及宣传活动
- ②营造便于参加体检的社会环境

行动指标

- 特定体检就诊率（国保） 34.8% ➔ 56.0%
- 特定保健指导实施率（国保） 21.7% ➔ 34.0%
- 后期高龄者体检就诊率 32.2% ➔ 40.0%



2-(2) 强化癌症筛查

重点工作

市民行为目标

接受癌症筛查！

成长期	青壮年期	高龄期
在学校等场所学习癌症筛查的必要性	每年或每两年接受适合自身年龄的癌症筛查	
	根据筛查结果，尽早接受精密检查	

松户市政举措

- ①开展提高大众癌症筛查意识的普及宣传活动
- ②督促对象人士积极参加癌症筛查
- ③完善便于就诊的医疗服务体系



行动指标

- 肺癌筛查就诊率 7.0% ➔ 21.0%
- 胃癌筛查就诊率 3.9% ➔ 11.0%
- 乳腺癌筛查就诊率 13.9% ➔ 28.0%
- 大肠癌筛查就诊率 6.2% ➔ 19.0%
- 宫颈癌筛查就诊率 13.0% ➔ 26.0%

2-(3) 糖尿病的发病预防与重症预防

重点工作

市民行为目标

了解糖尿病风险，有效防止发病与重症化！

糖尿病是一种由于血液中的葡萄糖（血糖）含量过多，进而损伤血管的疾病。



糖尿病三大并发症



松户市政举措

- ① 引导健康人群做好糖尿病预防，开展普及宣传活动
- ② 为糖尿病患者得到良好治疗而提供支援
- ③ 加强与相关团体和政府部门相关科室的协作

行动指标

- 糖尿病未治疗人口比例（国保） 63.2% ➔ 50.0%
- 糖尿病中断治疗人数（国保） 157人 ➔ 110人

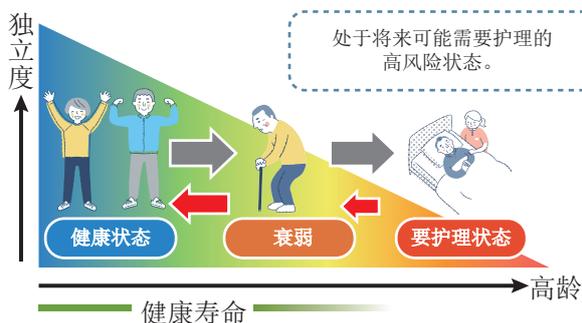
2-(4) 强化预防高龄衰弱

重点工作

市民行为目标

实践适合各年龄段的健康生活习惯！

高龄衰弱是指随着年龄增长身心机能逐渐减退的状态



年轻时开始养成**健康的生活习惯**
+ 高龄期做好健康管理从而预防衰弱



松户市政举措

- ① 开展高龄衰弱相关普及宣传活动
- ② 提供预防高龄衰弱的个别支援

行动指标

- 对高龄衰弱有所了解的人口比例（60岁以上） 53.3% ➔ 80.0%

2-(5) 加强维护身心健康

市民行为目标

缓解压力、维护身心健康！

成长期	青壮年期	高龄期
察觉面临的压力	掌握适合自身的减压方式	
了解烦恼可以咨询	掌握咨询方式，需要时寻求帮助	

松户市政举措

- ①开展有关身心健康普及宣传活动
- ②建立轻松咨询烦恼与压力的社会体系



行动指标

- 拥有自我减压方式的人群比例 73.9% ➔ 81.0%
- 拥有烦恼与压力倾诉对象的人群比例 73.7% ➔ 81.0%



3-(1) 加强健康维护网

健康松户 21 后援团

由市政府及民间企业、市民团队组建。发挥各自的特色，帮助市民营造健康生活。

并协助提供松户健康积分赞助品以及积分发放。

健康推广员

致力于社区健康推广，向居民传递健康信息。

健康饮食指导员

为改善市民的饮食习惯，致力于传递饮食与健康相关信息。



健康松戸21吉祥物「KEARA」

松户市政举措

- ①强化与企业 and 社区活动团体的合作
- ②与政府部门相关科室协助，推广社区全民健康

行动指标

- 健康松户21后援团的团队数量 226团队 ➔ 300团队
- 健康松户21后援团的知名度 5.1% ➔ 15.0%
- 健康推广员·健康饮食指导员的知名度 12.3% ➔ 25.0%
- 政府内健康促进相关项目的数量 84项目 ➔ 100项目

3-(2) 创造参与健康建设的机遇

松户健康积分

市民通过接受各种体检（筛查）、光顾健康友好型店铺以及参加健康相关工作和各项活动可以获得积分。积满一定分数并完成报名的居民将有机会通过抽奖活动获得各种奖品。



松户健康快乐嘉年华

由健康松户 21 后援团协助举办，通过开展健康测定与日常健康普及体验，致力于打造自然维持身心健康的社区环境。



松户市政举措

- ①利用多种媒体向市民传达有利于健康建设的信息
- ②建立方便市民利用自身健康信息的机制
- ③策划多种活动与项目，为市民健康建设提供契机

行动指标

- 健康松户21后援团官方SNS关注者人数 321人 ➡ 2,500人
- 松户健康积分参加人数 3,359人 ➡ 10,000人
- 健康建设相关活动参加人数 4,980人 ➡ 10,000人

松户市健康促进计划 健康松户21IV [概要版]

2025年3月

发 行：松户市

编 集：松户市 健康医疗部 健康推进科

〒271-0072 松户市竹花74番地3

中央保健福利中心

电 话：047-366-7486 传 真：047-363-9766